EDAD: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.
Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes con efecto liftado:
Golpes de derecha y de revés con efecto liftado.
Servicio liftado.

Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.
Recordar las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:
Reglamento de singles y dobles.
Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.
Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.
Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.
Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.
Acción táctica: aproximación a la red golpeando con efecto liftado; 1ª volea de posición y 2ª volea de ataque.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**TÉCNICA: el golpe de derecha con efecto liftado.** Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal. Técnica y juego de pies: Empuñadura: este o semioeste. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA ESTE DE DERECHA**  **DERECHA LIFTADA**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe. 3 - Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal. 4 - Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL GOLPE DE DERECHA CON EFECTO LIFTADO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano una pelota a la derecha del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota fuerte con efecto liftado enviándola por encima de una cinta que hace la función de doble red (se debe atender al impacto, que tiene que ser fuerte, seco y con una trayectoria vertical). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor con otro jugador.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo y con empuñadura este, servir por abajo de derecha, incidiendo en que el impacto sea fuerte, seco y que tenga una trayectoria vertical. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de derecha superando la cinta e incidiendo en el golpe con efecto liftado. Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a derecha de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea con efecto liftado superando la cinta de doble red.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (sólo se puede golpear de derecha liftada y se tiene que superar la cinta de doble red). Juego 2: dos contra uno.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª semana	**TÉCNICA: el golpe de revés con efecto liftado.** Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal. Técnica y juego de pies: - Empuñadura: continental o este. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A UNA MANO** **EMPUÑADURA ESTE DE REVÉS A DOS MANOS**   **REVES LIFTADO**  1- Posición de espera. 2- Salida y preparación del golpe. 3- Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal. 4- Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal. 5- Finalización con retención y apoyo de equilibrio. 6- Recuperación de la posición de espera. - Dirección del golpe: cruzada y paralela. - Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL GOLPE DE REVÉS CON EFECTO LIFTADO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano una pelota al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota fuerte con efecto liftado enviándola por encima de una cinta que hace la función de doble red (se debe atender al impacto, que tiene que ser fuerte, seco y con una trayectoria vertical). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor con otro jugador.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo y con empuñadura este, servir por abajo de derecha, incidiendo en que el impacto sea fuerte, seco y que tenga una trayectoria vertical. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de derecha superando la cinta e incidiendo en el golpe con efecto liftado. Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a derecha de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea con efecto liftado superando la cinta de doble red.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (sólo se puede golpear de derecha liftada y se tiene que superar la cinta de doble red). Juego 2: dos contra uno.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

3ª semana	**TÉCNICA: el golpe de derecha y de revés con efecto liftado.** Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal. Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental, este o semioeste. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **DERECHA LIFTADA**  **REVES LIFTADO**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe. 3 - Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal. 4 - Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE LOS GOLPES CON EFECTO LIFTADO DE DERECHA Y DE REVÉS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y otra al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota dirigiéndola hacia las manos del profesor (se debe atender al cambio de empuñadura). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30'		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste ha de alternar golpes de derecha y de revés (hay que incidir en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación). Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos realizan un golpe de derecha y un revés con dirección paralela incidiendo en el cambio de empuñadura. Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL 15'		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: puntos de dobles de fondo poniendo en juego la pelota el profesor. Juego 2: el trío.	JUEGO 1 JUEGO 2	
TIEMPO TOTAL 60'				

<table>
<tr>
<td>4ª semana</td>
<td>TÉCNICA: el servicio liftado.
Técnica y juego de pies:
- Empuñadura: continental.
- Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

EMPUÑADURA CONTINENTAL



SERVICIO LIFTADO



1- Posición de partida y protocolo.
2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
3- Impacto (de dentro a arriba y hacia afuera) y extensión de rodillas.
4- Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
5- Recuperación a la posición de espera.
- Trayectoria: parabólica.</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL SERVICIO LIFTADO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL 15'		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30'		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura continental, realizar servicio liftado parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, realizar el movimiento completo del servicio liftado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio liftado.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
		ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 1: juego del rey utilizando la pista entera —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio cortado desde la línea de fondo y el segundo servicio cortado desde la línea señalada).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15'		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el juego del pozo —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio cortado desde la línea de fondo y el segundo servicio cortado desde la línea señalada).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60'				

5ª semana	**REGLAMENTO: singles.** Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un juego. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el jugador que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista. Relación del tanteo y la posición del jugador a lo largo de un *tie-break*. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el jugador que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA COMPETICION INDIVIDUALEN FORMA DE LIGA)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS

SESIÓN 1 HORA

PARTE INICIAL

15'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido (modificado):

- Peloteo fondo-fondo en media pista.
- Peloteo fondo-red (volea y remate).
- Peloteo fondo-red (otro jugador).
- Servicios.

Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 1

PARTE PRINCIPAL

30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 *games* —modificado— (4 jugadores juegan golpeando en media pista cruzada).

EJERCICIO 1

Ejercicio 2: competición de individual en forma de liga y al mejor de 3 *tie-break* —modificado— (4 jugadores juegan golpeando en media pista cruzada).

.

EJERCICIO 1

PARTE FINAL

15'

JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: el *winner* —modificado— (individual).

.

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60'

6ª semana	**REGLAMENTO: competiciones abiertas (*open*).** Conocimiento de los conceptos a través de una competición abierta (*open*). Conceptos básicos: Categorías: Open, +30 hasta +70 Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. Sistema de competición: singles, dobles y consolación. Sorteo: en el club donde se realiza la competición. Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet. Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición. Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red, y servicio. Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA COMPETICIÓN INDIVIDUAL EN FORMA DE TORNEO OPEN)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.	
PARTE INICIAL			
15’			
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición open en media pista —modificado— (se juega al mejor de 4 juegos con *tie-break* en 4-4. Ejercicio 3: primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. Final.	EJERCICIO 1
30’			
PARTE FINAL			
TIEMPO TOTAL			
60’			

7ª semana	**REGLAMENTO: dobles.** Relación del tanteo y la posición de los jugadores de los dos equipos a lo largo de un juego. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista. Relación del tanteo y la posición de los jugadores a lo largo de un *tie-break*. 1- Según el tanteo, posiciones de partida para el equipo que saca y para el que resta. 2- Cambios de servicio y de lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM

ENTRENADOR:

FECHA:

GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO | **TRIMESTRE: 1º** | **Nº SEMANA: 7ª** | **Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA COMPETICION EN EL DOBLE EN FORMA DE LIGA)

TIEMPO SESIÓN | **DESARROLLO DE LA SESIÓN** | **GRÁFICOS**

SESIÓN 1 HORA

PARTE INICIAL

15’

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: calentamiento técnico antes de un partido:

- Peloteo fondo-fondo en media pista.
- Peloteo fondo-red (volea y remate).
- Peloteo fondo-red (otro jugador).
- Servicios.

Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.

EJERCICIO 1 EJERCICIO 1

PARTE PRINCIPAL

30’

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición de dobles en forma de liga de un set a 3 *games* —modificado— (los jugadores juegan cada set con una pareja distinta).

EJERCICIO 1

PARTE FINAL

15’

JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: sube y baja de dobles:

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

60’

8ª semana	**REGLAMENTO: competición por equipos.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos: - Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles. - Sistema para la configuración de los equipos: ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional. - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sorteo y orden de juego: federación o club organizador. - Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo). - Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición: 1- Calentamiento: peloteo fondo/fondo (paralelo), fondo/red (paralelo), y servicio (cruzado). 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

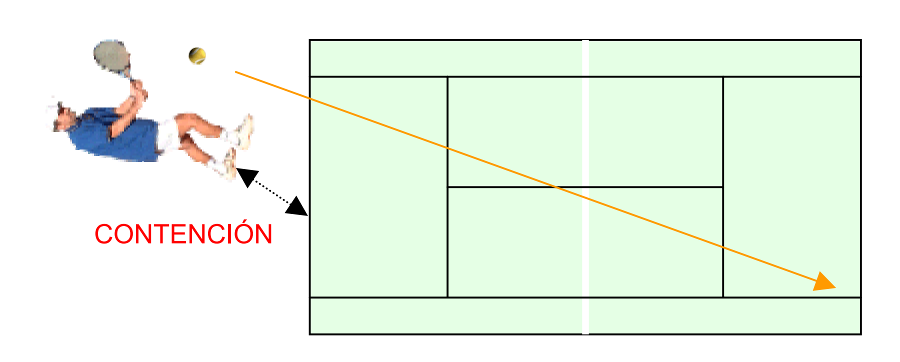
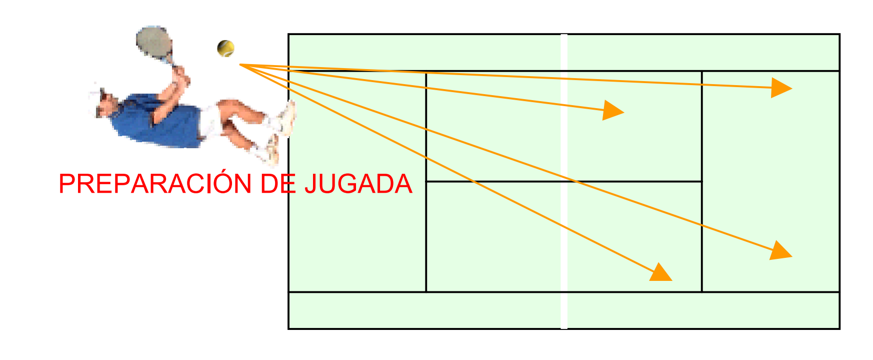
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA CONFECCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN POR EQUIPOS)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación. • Sorteo y orden de juego. Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.	
PARTE PRINCIPAL 30’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición por equipos: Equipos formados por 2 jugadores. Se juegan 4 individuales y 1 doble (el jugador nº 1 contra el nº 1 y el nº 2 contra el nº 2). Tanto los individuales como el doble se juegan en la pista entera (en caso de que el resultado sea 3-0 sé jugará el doble). Los partidos son a 1 set al mejor de 4 juegos (*tie-break* en 4-4). **COMPETICIÓN** ROJO 1-AZUL 2 ROJO 2-AZUL 1 DOBLE ROJO-DOBLE AZUL ROJO 1-AZUL 1 ROJO 2-AZUL 2	EJERCICIO 1
PARTE FINAL 15’		
TIEMPO TOTAL 60’		

9ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: contención y defensa golpeando con efecto liftado (recuperar tras el golpeo la línea de fondo).** Contención y defensa: en el momento del golpeo, los pies de los jugadores deben estar situados fuera del rectángulo de juego. Bases del juego: de fondo, predominando el golpe cruzado hacia el punto débil del contrario. Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: CONTENCIÓN Y DEFENSA EN EL JUEGO DE FONDO				

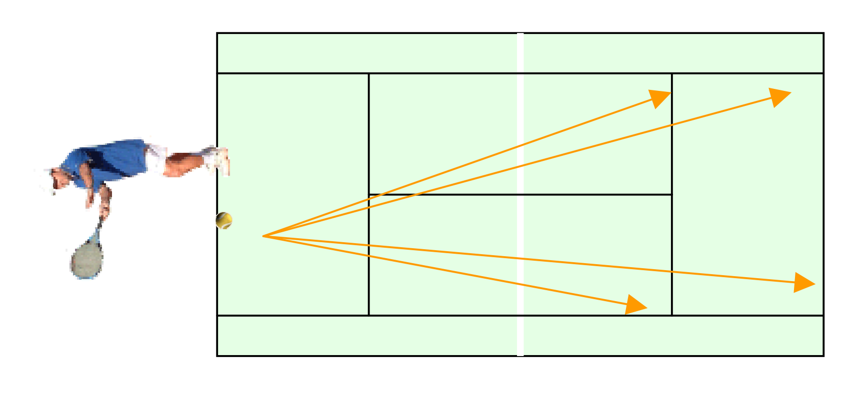
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer si golpea en contención o defensa (pies fuera de la pista) o no (pies dentro de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1 Y 1 EJERCICIO 3 Y 2 EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15’		**COMPETICIÓN** Juego 1: el gran slam individual Roland garros	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

10ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas (con cambios de dirección), golpeando con efecto liftado o cortado.** 1- Para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento de golpear la pelota. 2- Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto, largo o dejada y paralelo largo o dejada.  

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: RECONOCER LAS PREPARACIONES DE JUGADAS

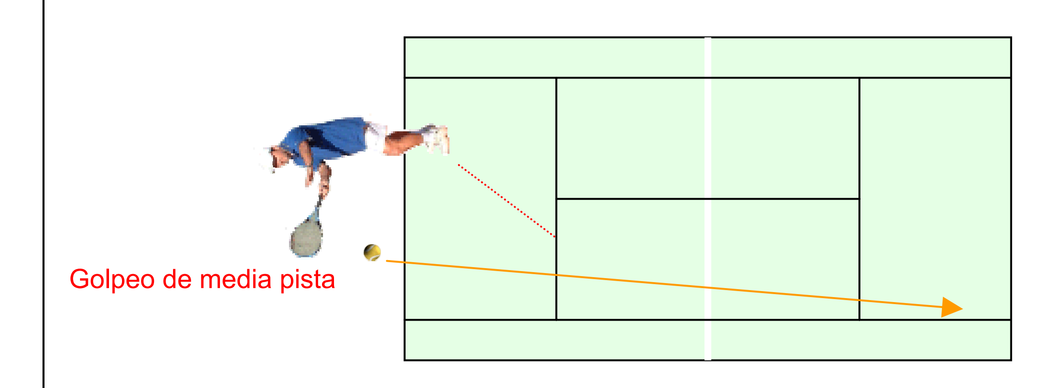
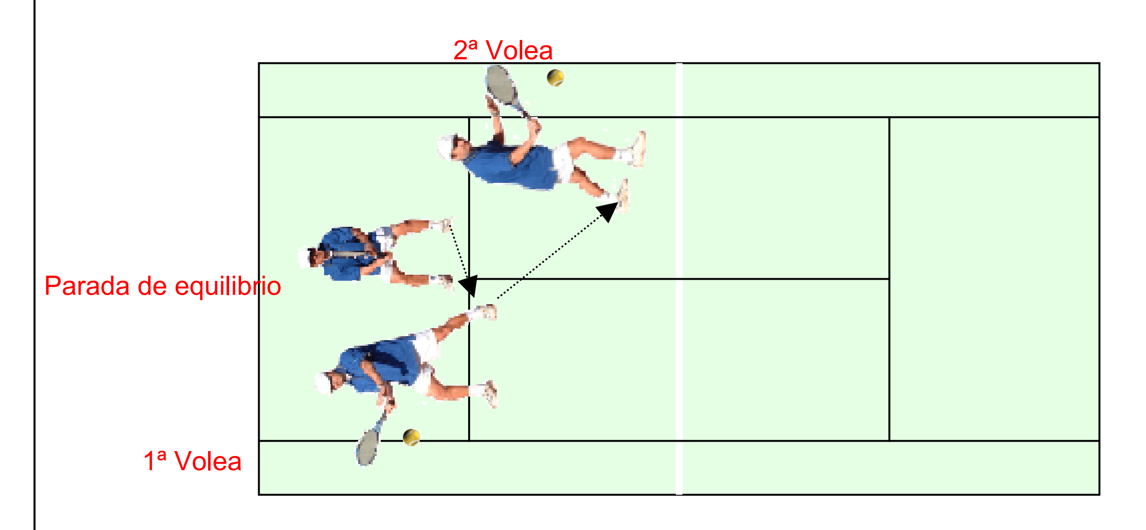
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer si está en posición de preparar una jugada (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.	EJERCICIO 1: 2, 1 EJERCICIO 2: 1, 2
PARTE FINAL 15’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: competición de individual a un tie-break —modificada— en forma de liga (se juega en media pista cruzada).	
TIEMPO TOTAL 60’		

11ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: preparación de jugadas con cambio de derecha invertida, golpeando con efecto liftado.** 1- Para realizar una preparación de jugada con cambio de derecha invertida, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar en el centro de la pista. 2- Dirección y trayectorias: golpe cruzado corto o largo y paralelo invertido corto o largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: RECONOCER CUÁNDO SE HAN DE REALIZAR LAS PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha y al revés del jugador y éste tiene que reconocer si está en posición de preparar una jugada con cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista). Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador, y éste tiene que golpear una derecha cruzada en contención (pies fuera de la pista) y una preparación de jugada (pies dentro de la pista) con cambio de derecha invertido. Ejercicio 3: igual, pero una derecha cruzada, un cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista), una derecha cruzada y otro cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 1 2
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja sólo puede golpear de derecha). Juego 2: el *winner* —modificado— (dos jugadores juegan en individual y otra forma una pareja).	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

12ª semana	**TÁCTICA DELINDIVIDUAL: aproximación a la red golpeando con efecto liftado.** 1- Para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista. 2- Secuencia de juego: - Golpeo de media pista. - Pasos de aproximación hacia la red dirigidos a cubrir el ángulo de tiro. - Parada de equilibrio. - 1ª volea de equilibrio. - 2ª volea de posición. Dirección y trayectoria: rasa al hueco.  

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de dobles y, cuando la pelota bote en el cuadro de saque, subir (la pareja) a la red.	EJERCICIO 1	
15’		Ejercicio 2: realizar servicios liftados hacia los conos.		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30’		Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a varios jugadores situados en rueda, y éstos golpean una aproximación de derecha y la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha o de revés. Ejercicio 4: igual, pero de derecha o de revés y dos voleas (primera de posición y segunda de remate)	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’		Juego 1: el trío —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’				

EDAD: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos técnicos referentes a los siguientes golpes con efecto cortado (con y sin bote):
  - Volea de derecha y de revés a una mano.
  - Revés cortado a una mano.
  - Remate.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:
  - Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
  - Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
  - Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
  - Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos al inicio de jugadas en singles:
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al hueco o a contrapie.
  - En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
  - Inicios de jugadas de servicio-red y resto a los pies.
  - Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**TÉCNICA: el remate con efecto cortado.** Remate: golpe de red con efecto cortado por encima de la cabeza del jugador. Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  **REMATE CORTADO**  1 - Preparación del golpe colocándose por debajo de la trayectoria de la pelota. 2 - Impacto (de arriba abajo) y extensión del apoyo. 3 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Direcciones y trayectoria: golpe paralelo y cruzado, hacia abajo.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL REMATE CON EFECTO CORTADO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de globo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: los alumnos, desde el medio del cuadrado de saque, se lanzan una pelota alta y por detrás de la cabeza, para golpear en forma de remate dirigiendo el tiro al cuadro de saque (de 5 a 10 pelotas). Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de remate; posteriormente, con la raqueta tienen que tocar la red.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (el jugador de fondo golpea de globo y la pareja situada en la red, de volea o de remate).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª semana	**TÉCNICA: la volea con efecto cortado.** Volea: golpe de red sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental con una mano. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  **VOLEA CORTADA DE DERECHA**  **VOLEA CORTADA DE REVES**  1- Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe (alta y muy corta). 3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DE LA VOLEA CON EFECTO CORTADO)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		

PARTE INICIAL

15’

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de tres cuartos de pista contra volea.

Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea.

Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.

EJERCICIO 2

EJERCICIO 3

PARTE PRINCIPAL

30’

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el jugador situado en la valla del fondo de la pista va caminando hacia la red, y al mismo tiempo golpea la pelota hacia arriba de volea de derecha o revés repetidas veces, hasta encontrarse con la red. Cuando llega a la red, el jugador con la misma bola que golpea hacia arriba realiza una volea (3 veces).

Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en la red y éstos golpean de volea de derecha y revés, pero tras el golpe tienen que pisar la línea de servicio.

Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una volea de derecha o revés y un remate.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»

Ejercicio 4: partido a 7 puntos de dobles —modificado— (una pareja en el fondo y otra en la red). El profesor pone la pelota en juego

EJERCICIO 4

PARTE FINAL

15’

JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

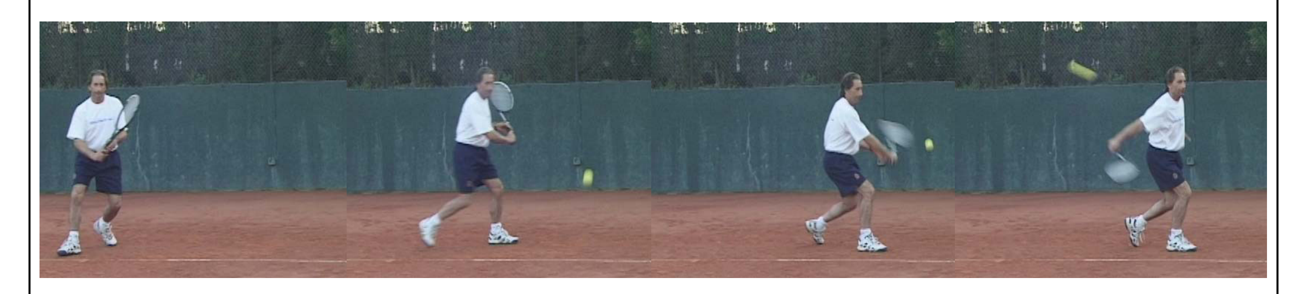
Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en la volea y el que va solo en el fondo).

.

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

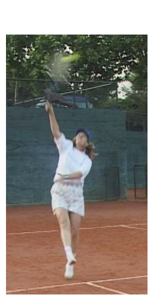
60’

3ª semana	**TÉCNICA: el revés cortado a una mano.** Golpe de fondo con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental con una mano. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **EMPUÑADURA CONTINENTAL**  **REVES CORTADO A UNA MANO**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO)

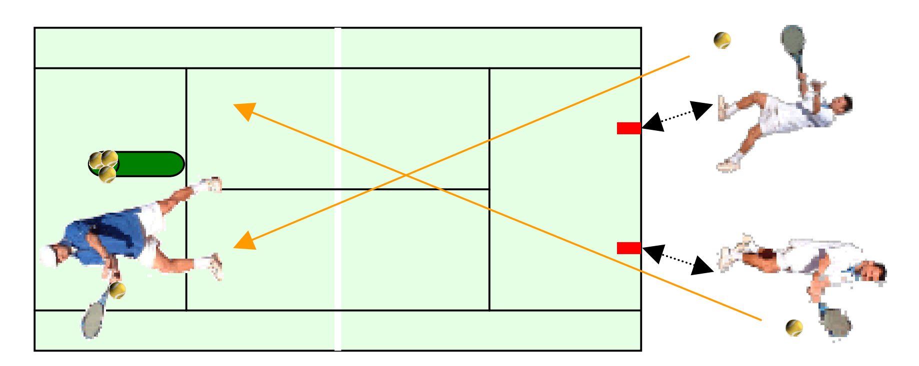
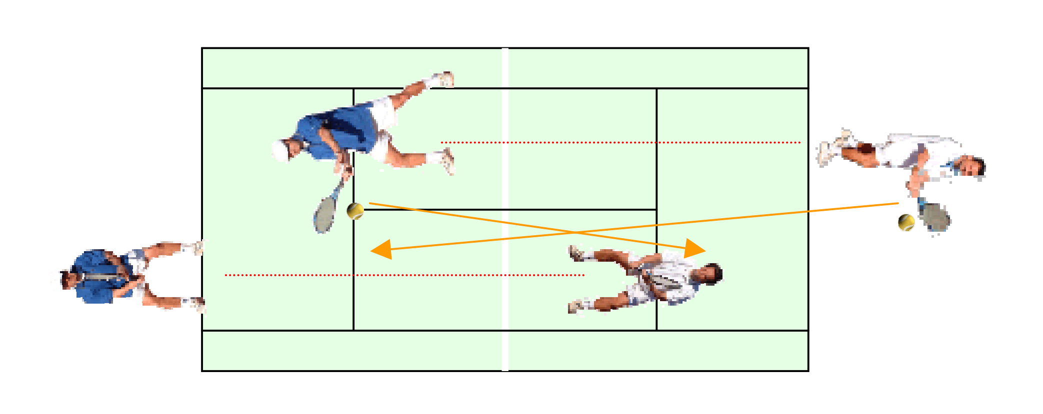
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave parando la pelota con la raqueta y, tras el bote, golpear de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual, pero sin parar la pelota. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el alumno (desde media pista) y éste golpea de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual que el anterior, pero entre dos alumnos. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo de fondo con el alumno y éste golpea de revés cortado a una mano. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero entre dos alumnos. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 5: partido de dobles a 11 puntos —modificado— (una pareja golpea de revés cortado en el fondo y la otra volea en la red. Pone la pelota en juego el profesor.	EJERCICIO 1 y 2 EJERCICIO 3 Y 4 EJERCICIO 5	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en el fondo y el que va solo en la red).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

4ª semana	**GOLPES CON EFECTO: combinación del revés cortado y los golpes de volea y remate.** Fijación de la técnica de la empuñadura continental. Actividades donde se trabajen conjuntamente el revés cortado y los golpes de red. **EMPUÑADURA CONTINENTAL**   **REVES CORTADO** **VOLEA DERECHA** **VOLEA REVES** **REMATE**    

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (COMBINACIÓN DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO Y LOS GOLPES DE VOLEA Y REMATE)

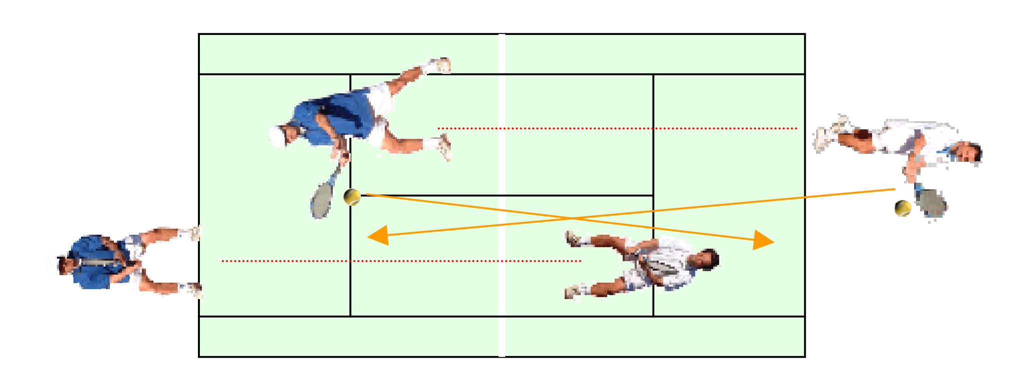
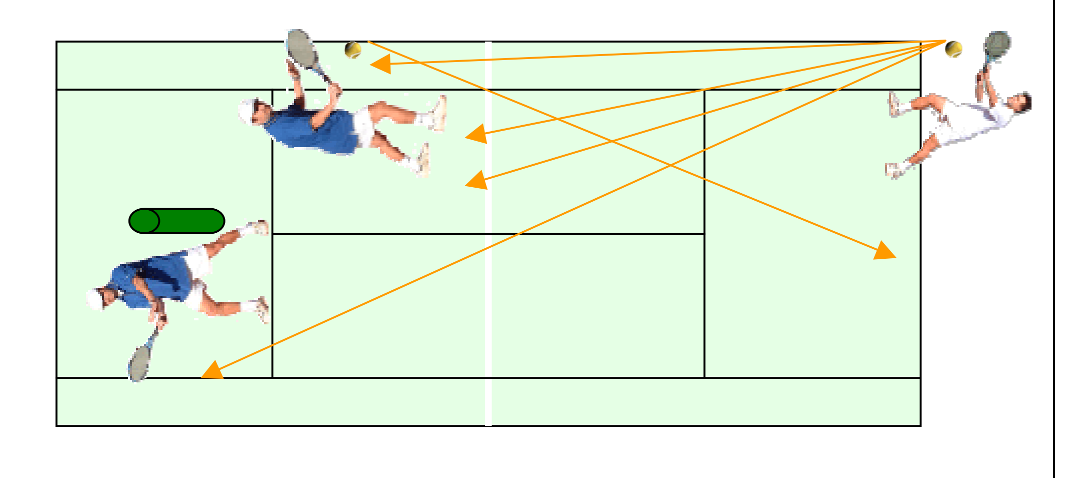
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano una volea (de derecha o revés) y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 4: el rey—modificado— (un jugador en el fondo obligando a golpear el revés cortado y uno en la red. El profesor pone la pelota en juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste volea hacia el jugador verde y continúa el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

5ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en contención y defensa. Posición de red en ataque.** 1- Jugador de fondo (contención y defensa): en el momento de golpeo, los pies del jugador deben de estar situados fuera del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado intentando dirigir el golpe hacia el punto débil del contrario. Secuencia de juego en el ejercicio 1º y 2º de carros (el profesor lanza pelotas pero no las devuelve).  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO EN LAS POSICIONES DE FONDO DE LA PISTA)

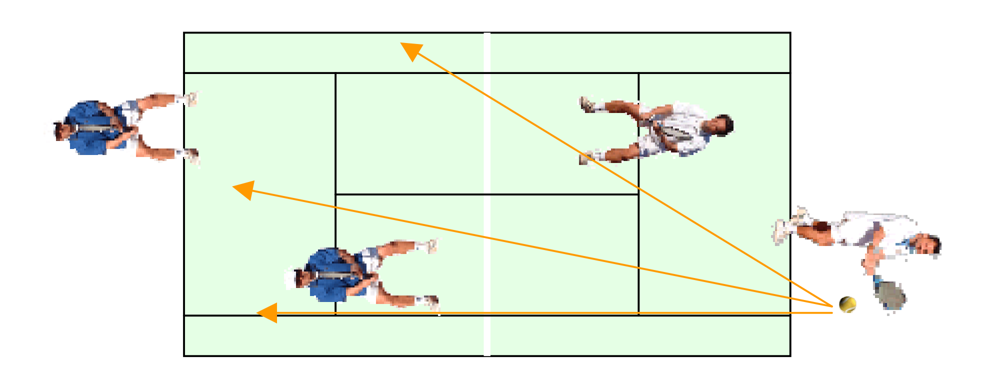
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, recuperando la posición del centro de la pista en el peloteo de fondo de dobles. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1	
		ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 3: partido a 7 puntos en media pista cruzada —modificado— (sirviendo por arriba juego de fondo cruzado). Ejercicio 4: igual, pero del otro lado.	EJERCICIO 4	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

6ª semana	TÁCTICA DE DOBLES: posición de red en ataque.
	1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado, con volea rasa dirigida al medio.  Secuencia de juego en el ejercicio 1º y 2º de carros (el profesor lanza pelotas pero no las devuelve). 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO EN LAS POSICIONES DE LA RED)

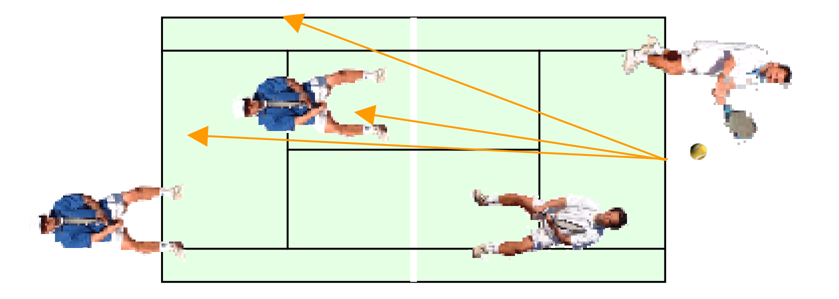
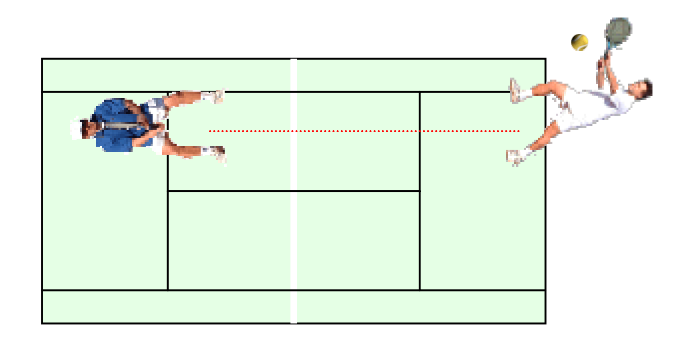
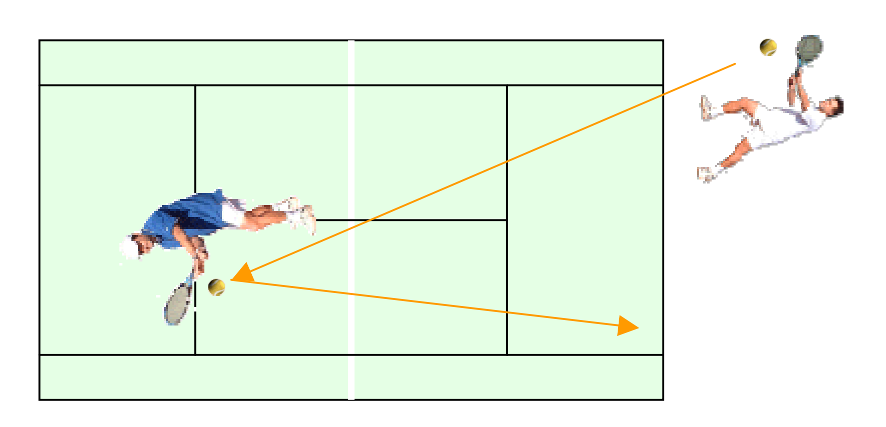
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1
	ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 3: peloteo cruzado sobre la zona marcada. El jugador de red tiene que estar en paralelo con respecto al jugador de fondo y éste ha de intentar realizar un pasante paralelo al jugador situado en la red. El profesor pone la pelota en juego Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

7ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo en preparación de jugada. Posición de red en ataque.** 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas): significa que el jugador ha tomado la iniciativa y golpea con los pies dentro del rectángulo de juego. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección. - Golpe paralelo o al medio semi-raso. - Golpe cruzado corto. - Golpe paralelo en forma de globo liftado (sobre el jugador que está en la red). - Golpe cruzado en forma dejada (sobre el jugador que está en el fondo). 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	NºSEMANA: 7ª	NºSESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMBINACIÓN DE LAS POSICIONES DE FONDO —CONTENCIÓN Y DEFENSA— Y RED EN ATAQUE)

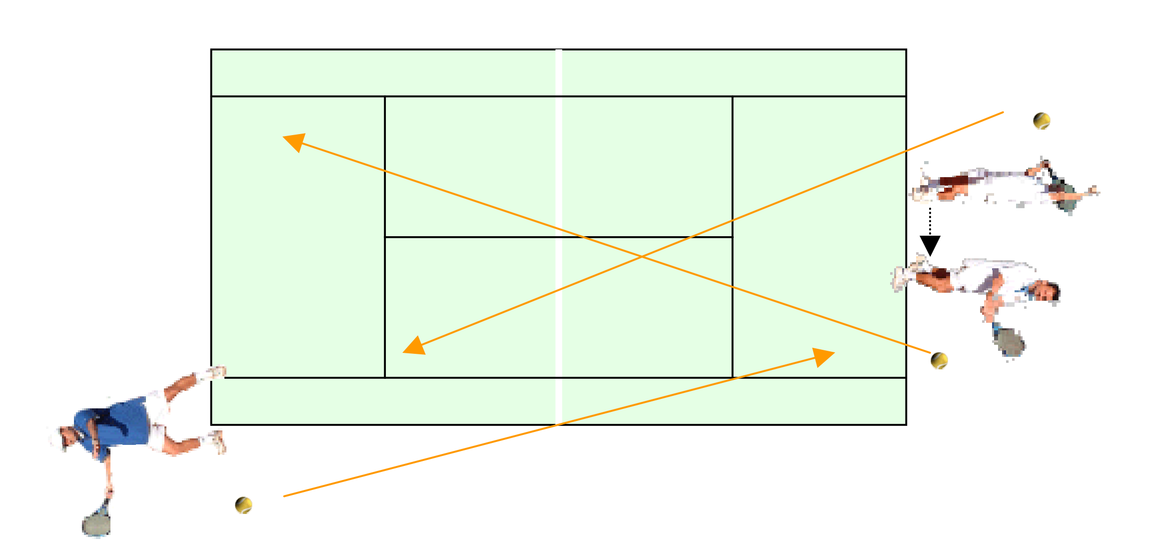
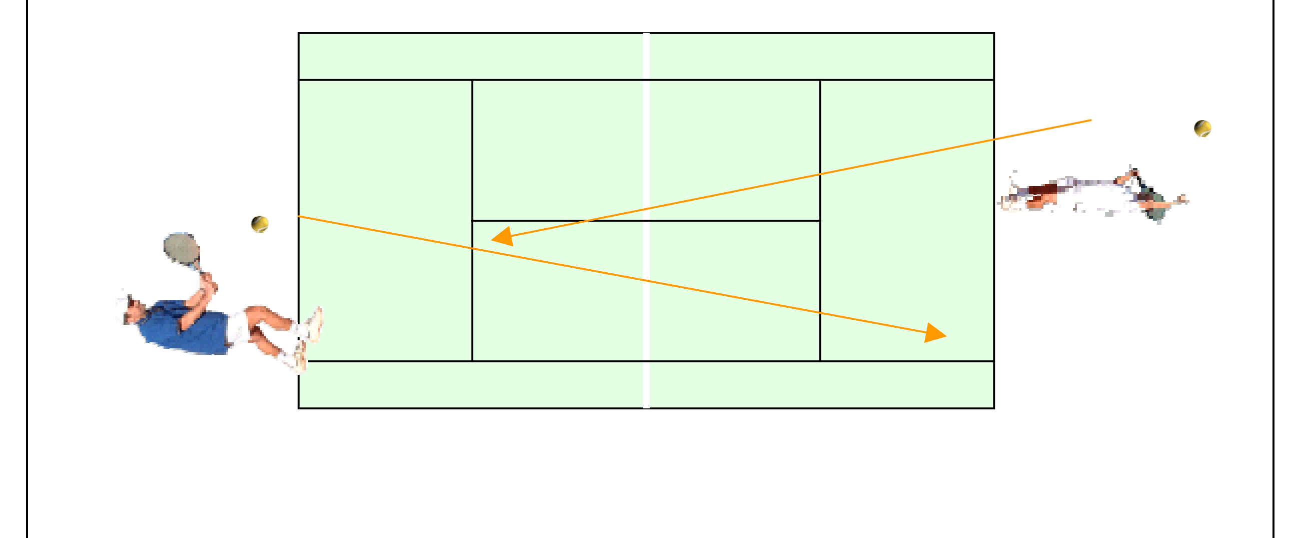
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado, alternativamente, de derecha y de revés, reconociendo cuando golpean en defensa o contención o cuando golpean en ataque. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles —modificado— (si bota en el cuadro de dobles, hay que dejar botar dos veces).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

8ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo y de red en ataque.**
	1- Jugador de fondo (preparación de jugadas con cambio de derecha invertida): los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar por la parte del revés del jugador. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de derecha invertida. - Golpe paralelo al medio (entre el jugador del fondo y el situado en la red) - Golpe paralelo al cuerpo del jugador situado en la red. - Golpe paralelo al pasillo del jugador situado en la red. - Golpe cruzado en abertura corta al jugador situado en el fondo.  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego.  2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN DE FONDO CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSICION DE RED EN ATAQUE)

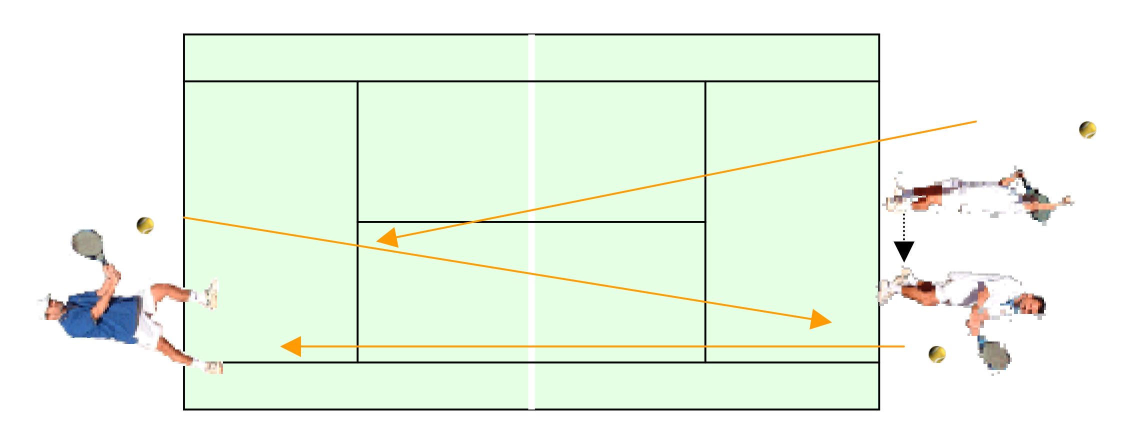
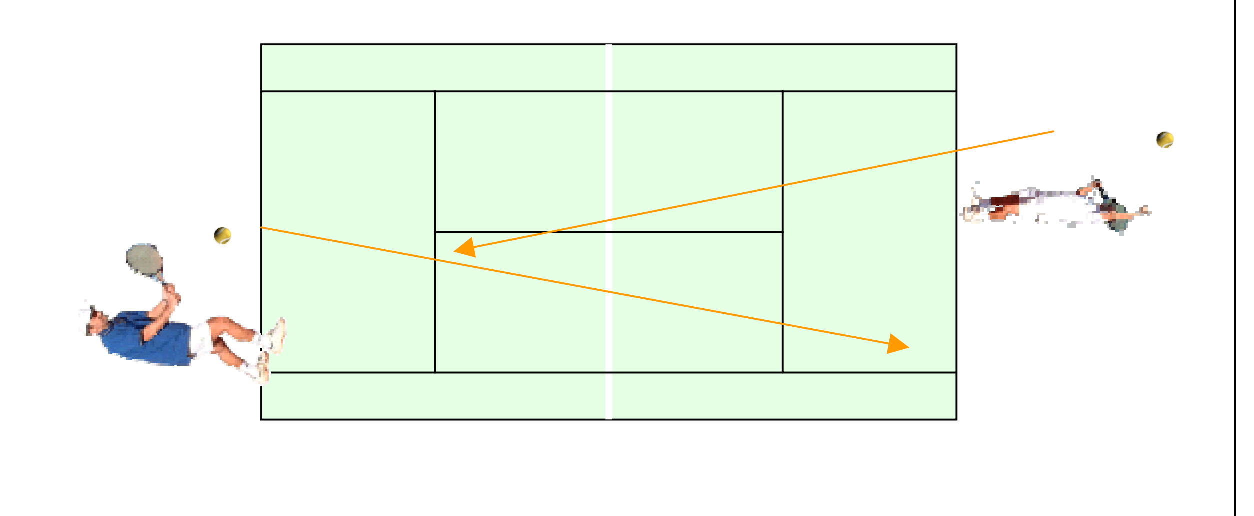
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
15'		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30'		Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores situados en el fondo de la pista y éstos golpean siempre cruzado tanto de derecha como de revés, diciendo *sí* cuando golpean preparando una jugada y *no* cuando golpean en contención o defensa. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista para que golpee preparando jugadas tanto cruzadas como paralelas. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15'		Juego 1: el rey poniendo la pelota en juego el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo y éste golpea preparando una jugada en abertura corta cruzada o paralela rasa al pasillo) se sigue el punto hasta su finalización. Juego 2: igual, pero intercambiando posiciones.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'				

9ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: servicio abierto y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros). Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés del adversario.  Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. Concepto del resto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar tomar la iniciativa en el golpe posterior al resto. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO— Y RESTO —AL REVÉS)

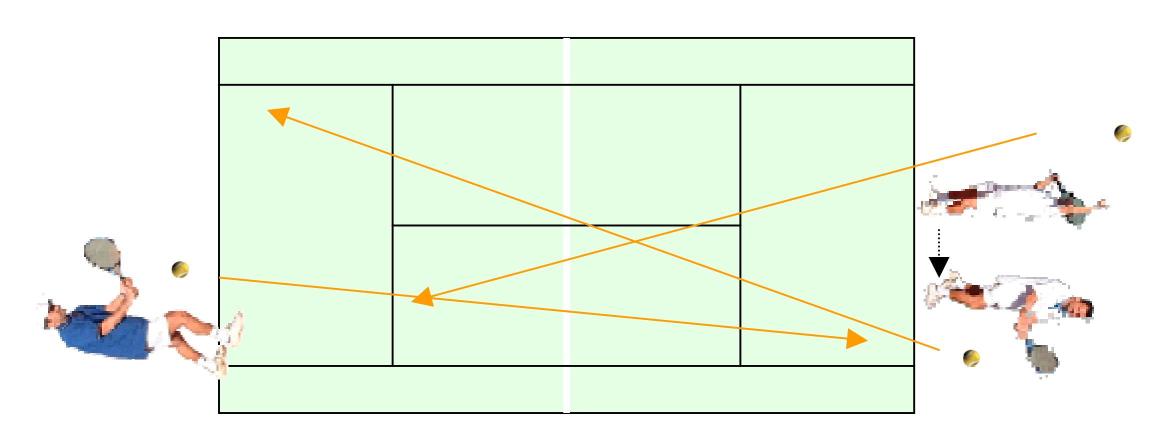
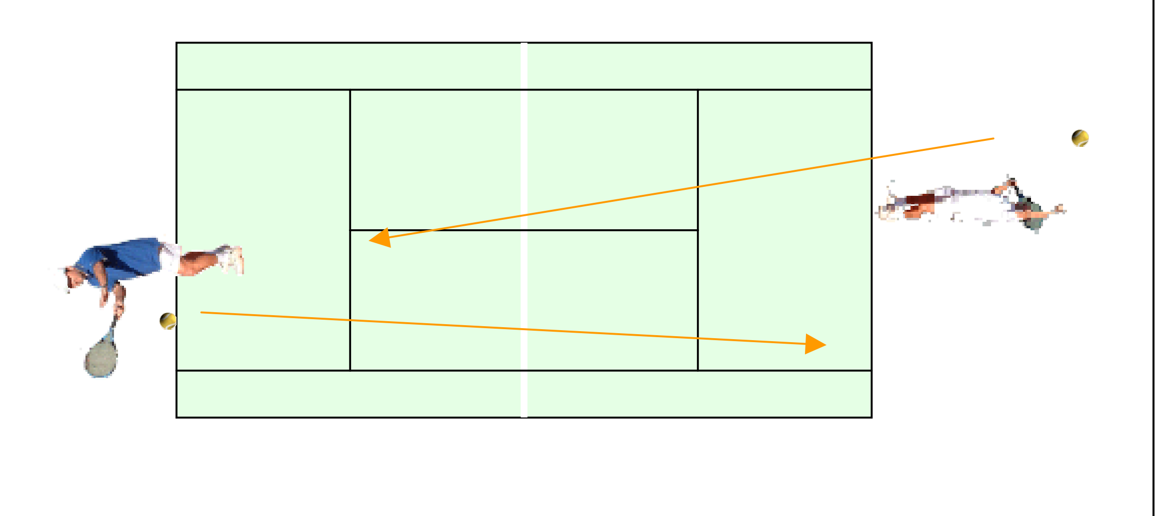
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL 15’		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados y posterior golpe al hueco, contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe al hueco. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2 1 2
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trio.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

10ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contra pie (servicio a los dos cuadros). Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al hueco.  Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe al resto. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE A CONTRAPIE— Y RESTO —AL HUECO)

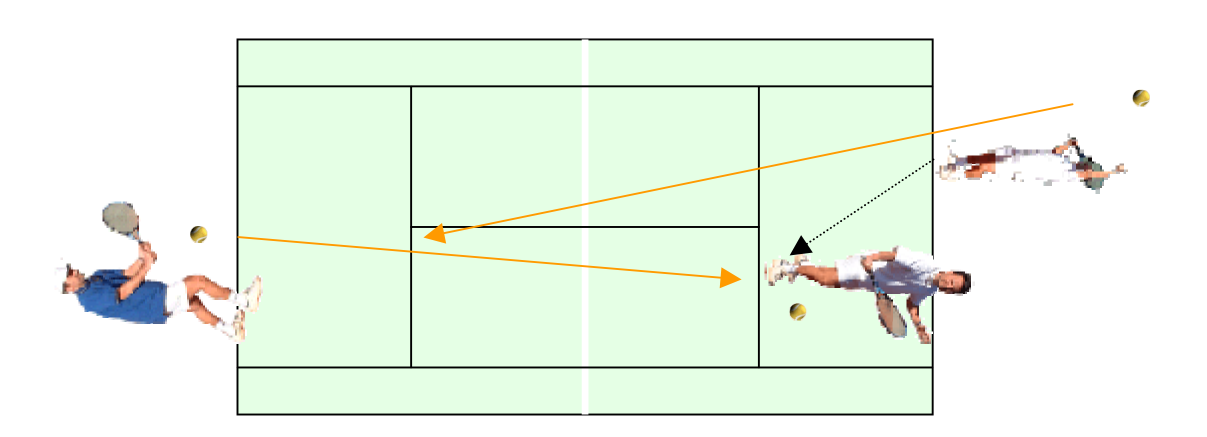
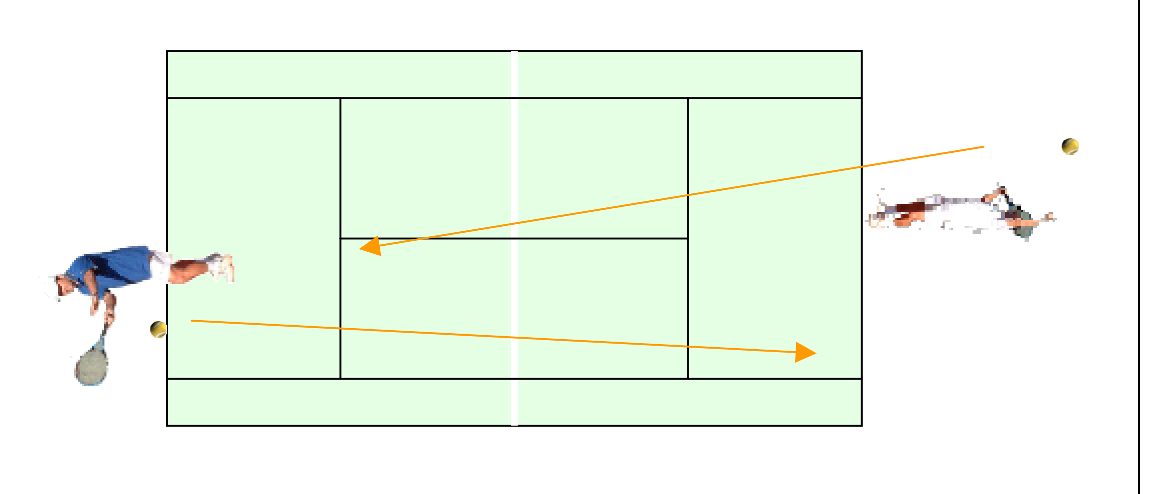
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL 15’		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados y posterior golpe a contrapié, contra restos dirigidos a contrapié.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe a contrapié. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el jugador y éste resta hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam individual.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

11ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio dirigido al medio y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros). Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el posterior golpe al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés.  Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe al resto. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO O A CONTRAPIE— Y RESTO —CON CAMBIO DE DERECHA)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas y posterior golpe al hueco o a contrapié contra restos con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee el posterior golpe al hueco o a contrapié. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el revés del jugador y éste resta cambiándose de derecha. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam individual.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’			

12ª semana	**TÁCTICA DE SINGLES: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio y posterior aproximación a la red. Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto a los pies.  Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome en el resto la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar coger la iniciativa en el posterior golpe. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido a contrapie, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON APROXIMACIÓN A LA RED— Y RESTO —A LOS PIES O AL HUECO)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en la zona sombreada. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados con posterior aproximación a la red y primera volea de posición, contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y sube a la red y el profesor le lanza una pelota desde el carro para que golpee la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el resto del jugador y éste los dirige hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey —modificado— (realizando servicio y red en los 2 servicios).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1
PARTE FINAL 15’	**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: torneo individual en media pista en forma de liga. GRUPO «A» GRUPO «B» Vencedor de A contra B..	EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

EDAD: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los diferentes golpes con efecto liftado.
  - Golpes de derecha y de revés con efecto liftado.
  - Servicio liftado.

  Recordar las siguientes nociones del reglamento y los tipos de competición:
  - Reglamento de singles y dobles.
  - Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de singles:
  - Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.
  - Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.
  - Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

  Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos a los siguientes golpes con efecto cortado (con y sin bote):
  - Volea de derecha y de revés a una mano.
  - Revés cortado con una mano.
  - Remate.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad de dobles:
  - Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
  - Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado y en contención, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
  - Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
  - Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos al inicio de jugadas en singles:
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al hueco y a contrapie.
  - En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
  - Inicios de jugadas de servicio-red y resto a los pies.
  - Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ªsemana	**TÉCNICA: el golpe de derecha y de revés con efecto liftado.** Golpe de fondo liftado (máxima rotación de la pelota hacia delante) con apoyo cruzado o frontal. Técnica y juego de pies: Empuñadura de derecha: este o semioeste. Empuñadura de revés: continental o este. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies. **DERECHA LIFTADA**  **REVES LIFTADO**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe. 3 - Curva de aceleración y apoyo cruzado o frontal. 4 - Máxima aceleración antes del impacto (vertical) y extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección: golpe cruzado y paralelo. Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE LOS GOLPES CON EFECTO LIFTADO DE DERECHA Y DE REVÉS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y otra al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota dirigiéndola hacia las manos del profesor (se debe atender al cambio de empuñadura). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste debe alternar golpes de derecha y de revés (hay que incidir en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación). Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos realizan un golpe de derecha y un revés con dirección paralela incidiendo en el cambio de empuñadura. Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª semana	**TÉCNICA: el servicio liftado.** Técnica y juego de pies: - Empuñadura: continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **SERVICIO LIFTADO**  1- Posición de partida y protocolo. 2- Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3- Impacto (de dentro a arriba y hacia fuera) y extensión de rodillas. 4- Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio. 5- Recuperación a la posición de espera. - Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DEL SERVICIO LIFTADO				

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL 15’				
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y con empuñadura continental, realizar servicio liftado parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 2: desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, realizar el movimiento completo del servicio liftado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio liftado. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 7 puntos en media pista cruzada.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el winner individual.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

3ª semana	**REGLAMENTO: competiciones abiertas (*open*) en modalidad de individual.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición abierta. Conceptos básicos: - Categorías: Open, +30 hasta +70 - Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. - Sistema de competición: singles y consolación. - Sorteo: en el club donde se realiza la competición. - Acceso al listado del orden de juego: en el tablón de anuncios del club organizador, por teléfono o a través de internet. - Protocolo de calentamiento al inicio de un partido de la competición. 1- Calentamiento: peloteo fondo / fondo, fondo / red, servicio. 2- Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA COMPETICIÓN INDIVIDUAL EN FORMA DE TORNEO OPEN)

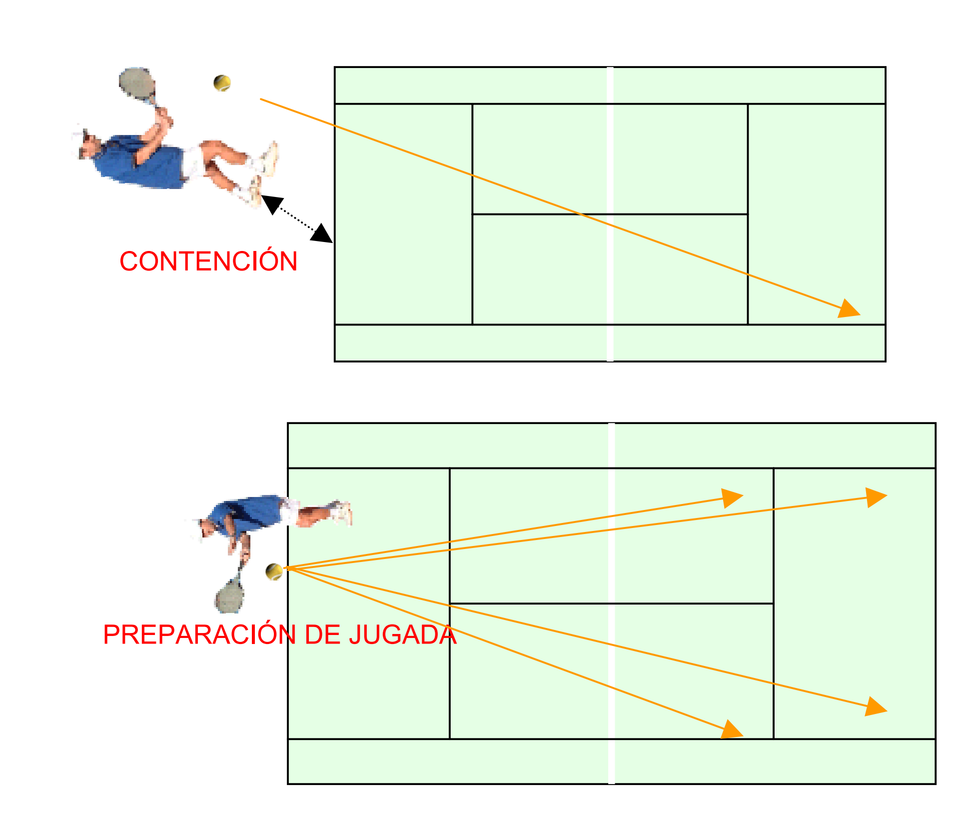
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Simulación para realizar la inscripción. • Sorteo del cuadro. • Orden de los partidos.		
PARTE INICIAL				
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo. Ejercicio 2: competición open en media pista —modificado— (se juega al mejor de 4 juegos con *tie-break* en 4-4.	EJERCICIO 1	
45’		Ejercicio 3: primera ronda. ½ final. 3er y 4º puesto. Final.		
PARTE FINAL				
TIEMPO TOTAL				
60’				

4ª semana	**REGLAMENTO: competición por equipos.** Conocimiento de los conceptos a través de una competición por equipos. Conceptos básicos: Tipo de competiciones: ligas o eliminatorias de singles, de dobles o de singles y dobles. Sistema para configuración de los equipos: Ordenados (de mejor a peor) según su clasificación nacional. Inscripción: por correo electrónico, teléfono o fax. Sorteo y orden de juego: federación o club organizador. Convocatoria de los equipos: el capitán (entrenador del equipo). Desplazamientos hasta la competición: padres o entrenadores. Protocolo o calentamiento al inicio de un partido de la competición. Calentamiento: peloteo fondo/fondo, fondo/red, y servicio. Sorteo del servicio y del lado de pista.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: REGLAMENTO (LA COMPETICIÓN EN UN TORNEO POR EQUIPOS)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: • Confección de los equipos y orden de los jugadores según su clasificación. • Sorteo y orden de juego. • Calentamiento técnico en media pista: • Peloteo fondo-fondo en media pista. • Peloteo fondo-red (volea y remate). • Peloteo fondo-red (otro jugador). • Servicios. Sorteo de elección de servicio y del lado de campo.		
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 2: competición por equipos: Equipos formados por 2 jugadores. Se juegan 4 individuales y 1 doble. Los individuales se juegan en media pista paralela y el doble, en pista entera (en caso de que el resultado sea 2-0 no se jugará el doble). Los partidos son a 1 set al mejor de 4 juegos (*tie-break* en 4-4).	EJERCICIO 1	
45’		**COMPETICIÓN** Orden de partidos: ROJO 1-AZUL 2 ROJO 2-AZUL 1 DOBLE ROJO-DOBLE AZUL ROJO 1-AZUL 1 ROJO 2-AZUL 2	EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
TIEMPO TOTAL				
60’				

5ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: combinación de contención y preparación de jugada con cambio de derecha invertida.** Contención y defensa: en el momento del impacto, los pies de los jugadores deben estar situados fuera del rectángulo de juego. Bases del juego: de fondo, predominando el golpe cruzado hacia el punto débil del contrario. Trayectoria: parabólica. Para realizar una preparación de jugada con cambio de derecha, la pelota tiene que botar corta y por la parte izquierda del centro de la pista. En el momento del golpeo los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego. Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto y largo angulado, paralelo largo o dejada. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA INDIVIDUAL (JUEGO DE CONTENCIÓN Y DEFENSA GOLPEANDO CON EFECTO LIFTADO Y PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA)

TIEMPO SESIÓN | **DESARROLLO DE LA SESIÓN** | **GRÁFICOS**

SESIÓN 1 HORA

PARTE INICIAL

15'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés.

Ejercicio 2: con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta.

Ejercicio 3: desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios cortados o liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 3

PARTE PRINCIPAL

30'

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha del jugador y éste tiene que reconocer si golpea en contención o defensa (pies fuera de la pista) o no (pies dentro de la pista).

Ejercicio 2: igual, pero de revés.

Ejercicio 3: igual, pero de derecha y de revés.

EJERCICIO 1 Y 1

EJERCICIO 3 Y 2

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a la derecha y al revés del jugador y éste tiene que reconocer si está en posición de preparar una jugada con cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista) o no (pies fuera de la pista).

Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador, y éste tiene que golpear una derecha cruzada en contención (pies fuera de la pista) y una preparación de jugada (pies dentro de la pista) con cambio de derecha invertido.

Ejercicio 3: igual, pero una derecha cruzada, un cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista), una derecha cruzada y otro cambio de derecha invertida (pies dentro de la pista).

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

PARTE FINAL

15'

COMPETICIÓN

Juego 1: competición de dobles.

JUEGO 1

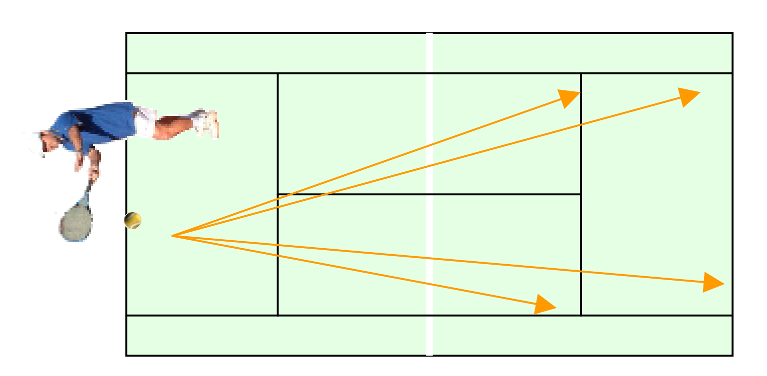
TIEMPO TOTAL

60'

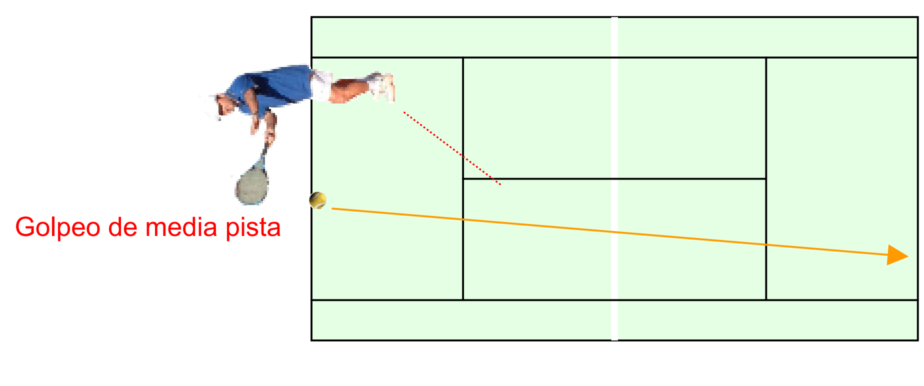
6ª semana

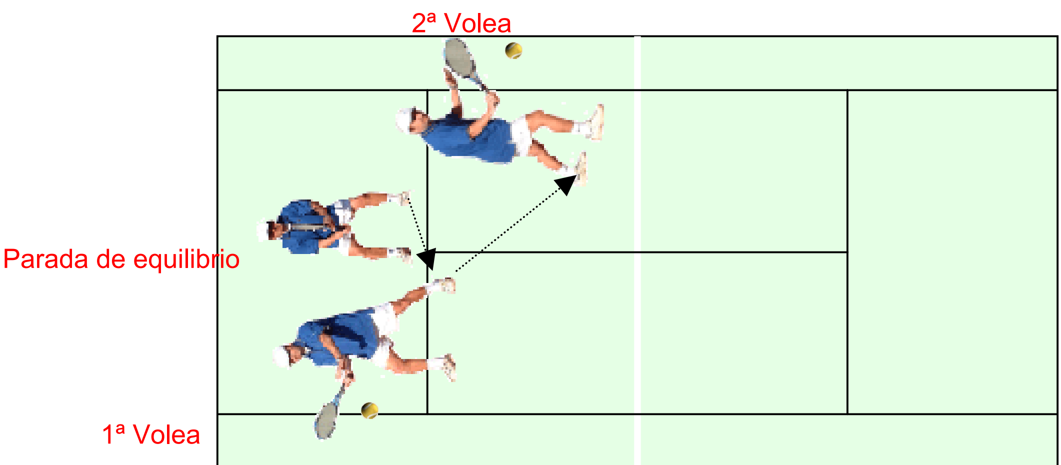
TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparación de jugadas y aproximación a la red.

Para preparar una jugada con cambio de dirección, los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego en el momento del golpe a la pelota.
Dirección y trayectoria: golpe cruzado corto y largo angulado, paralelo largo o dejada.



Para realizar una aproximación a la red, es necesario que la pelota enviada por el contrario tenga un bote corto o a media pista.
Secuencia de juego:
Golpeo de media pista.
Pasos de aproximación a la red dirigidos a cubrir el ángulo de tiro.
Parada de equilibrio.
1ª volea de posición.
2ª volea de ataque.
Dirección y trayectoria: rasa al hueco.





EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE APROXIMACIÓN A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de dobles y, cuando la pelota bote en el cuadro de saque, subir (la pareja) a la red. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1	
PARTE INICIAL				
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea preparando de derecha liftada y realizando una aproximación de derecha a la red. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: igual, pero de derecha o de revés.	EJERCICIO 1	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de saque, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

7ª semana	**TÉCNICA: el revés cortado con una mano.** Golpe de fondo con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado. Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental con una mano. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **REVES CORTADO**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado. 4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo. 5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (TÉCNICA DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: desde la línea de servicio y utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave parando la pelota con la raqueta y, tras el bote, golpear de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual, pero sin parar la pelota. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el alumno (desde media pista) y éste golpea de revés cortado a una mano. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero entre dos alumnos. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo de fondo con el alumno y éste golpea de revés cortado a una mano. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero entre dos alumnos.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3 Y 4 2	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja juega en el fondo y el que va solo en la red).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

8ª semana

TECNICA: la volea y el remate, con efecto cortado.
Volea: golpe de red sin bote con rotación de la pelota hacia atrás y apoyo cruzado.
Técnica y juego de pies:
Empuñadura: continental con una mano
Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:





VOLEA CORTADA DE REVES



1 - Posición de espera.
2 - Salida y preparación corta y alta del golpe.
3 - Acción descendente de la raqueta y apoyo cruzado.
4 - Impacto (hacia delante) y extensión del apoyo.
5 - Finalización con retención y apoyo de equilibrio.
Dirección del golpe: paralela y cruzada.
Trayectoria: rasa.

Remate: golpe de red con efecto cortado por encima de la cabeza del jugador.
Técnica y juego de pies:
Empuñadura: continental.
Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

REMATE CORTADO

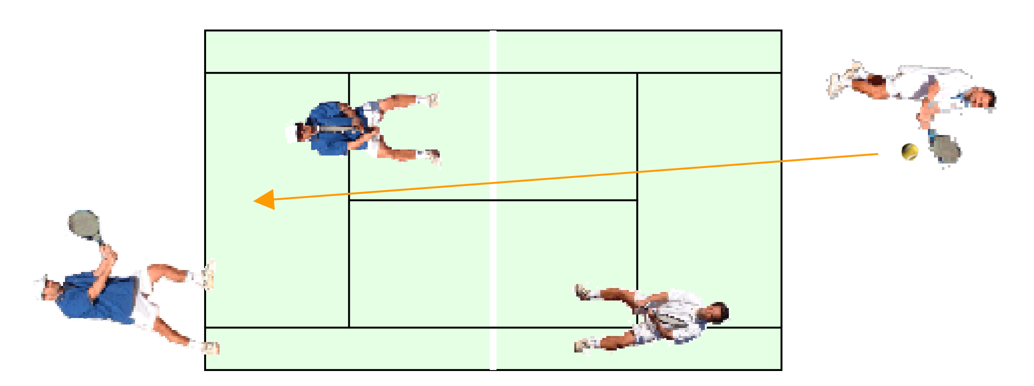
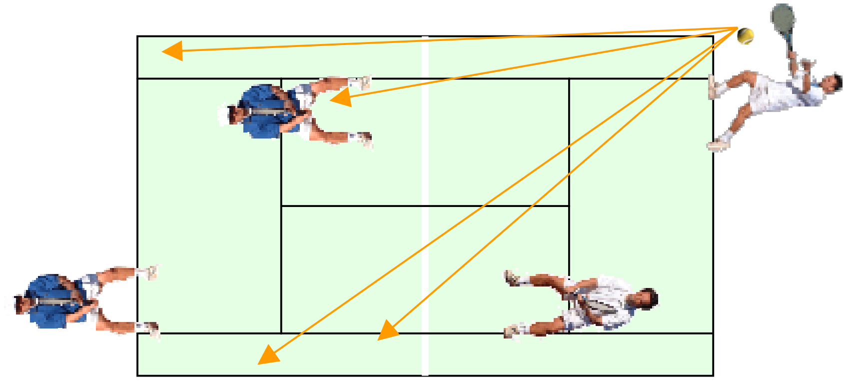
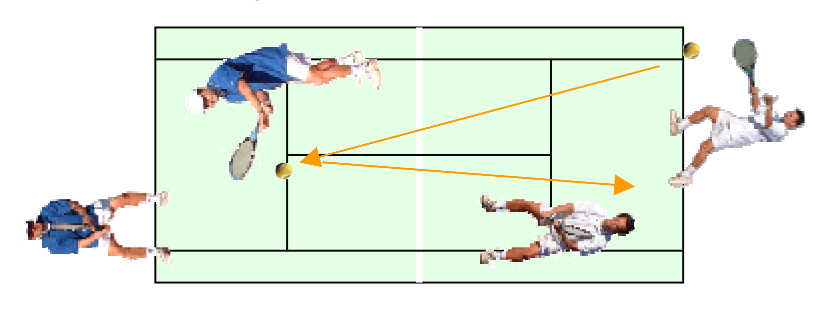


1 -Preparación del golpe colocándose por debajo de la trayectoria de la pelota.
2 - Impacto (de arriba hacia abajo) y extensión del apoyo.
3 -Finalización con retención y apoyo de equilibrio.
Direcciones y trayectoria: golpe paralelo y cruzado, hacia abajo.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 8ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (COMBINACIÓN DE LA TÉCNICA DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO Y LOS GOLPES DE VOLEA Y REMATE)

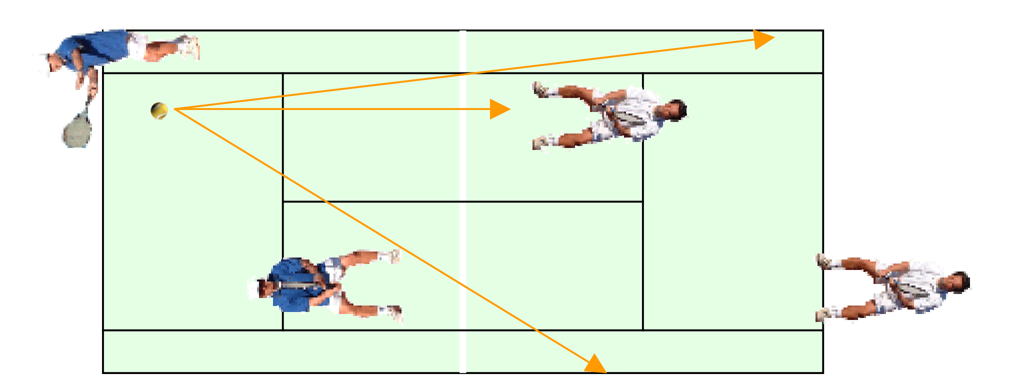
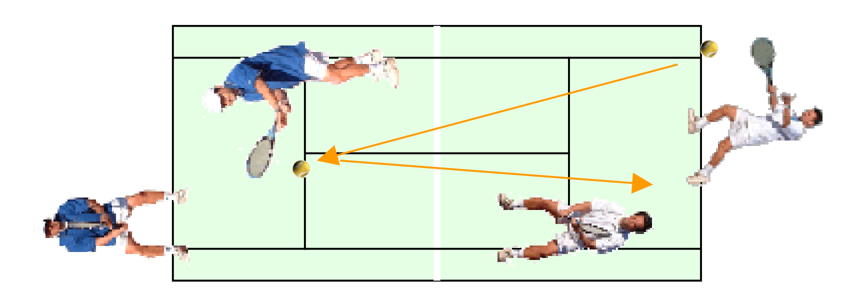
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de fondo de pista contra volea. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo suave de globo de fondo cortado contra remate. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano y una volea de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea una aproximación de revés cortado a una mano una volea (de derecha o revés) y un remate. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador y éste golpea, alternativamente, una volea y un remate.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul y éste volea hacia el jugador verde y continúa el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de fondo: pasar de contención y defensa, a preparación de jugada. Posición de red en ataque.** 1- Jugador de fondo: los pies del jugador están fuera del rectángulo de juego (contención o defensa). 2- Acción que se ha de realizar: peloteo profundo y cruzado intentando dirigir el golpe hacia el punto débil del contrario.  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de dirección. - Golpe paralelo al pasillo, con trayectoria rasa. - Golpe raso dirigido al cuerpo del adversario situado en la red. - Golpe dirigido al ángulo cruzado corto del adversario situado en el fondo. - Golpe paralelo en forma de globo liftado sobre el jugador que está en la red. - Golpe cruzado en forma de dejada sobre el jugador que está en el fondo.  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (EN POSICIÓN DE FONDO PASAR DE CONTENCIÓN O DEFENSA A REALIZAR PREPARACIONES DE JUGADAS. POSICIÓN DE RED EN ATAQUE)

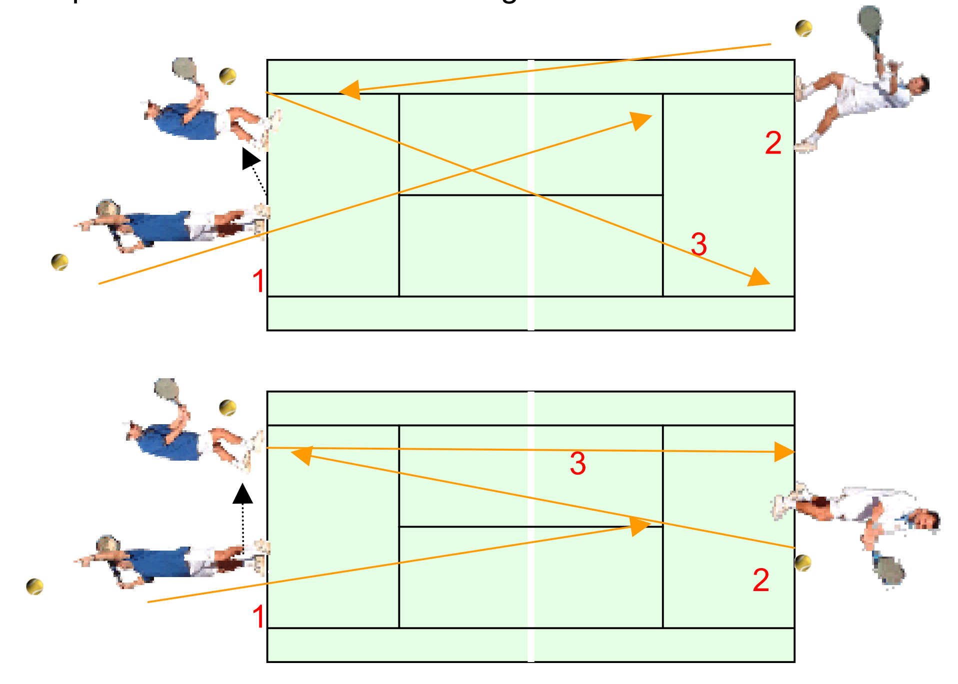
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo diciendo en voz alta *sí* cada vez que se golpee con los pies dentro del rectángulo de juego y *no* cada vez que se golpee con los pies fuera del rectángulo de juego. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de lado. Ejercicio 3: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en posición de dobles y en el fondo de la pista para que golpee en contención cruzado, y, a continuación, golpee preparando jugadas hacia los conos. Ejercicio 2: igual, pero del otro lado de la pista. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas a un jugador situado en el fondo de la pista y éste puede golpear tanto cruzado como paralelo. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo con respecto al jugador de fondo para poder interceptar todas las pelotas que se dirijan a su zona. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de lado. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey —modificado— (si bota en el cuadro de saque, hay que intentar preparar una jugada).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey poniendo la pelota en juego el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo y éste golpea preparando una jugada en abertura corta cruzada o paralela rasa al pasillo). Juego 2: igual, pero cambiando de lado y de posiciones.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

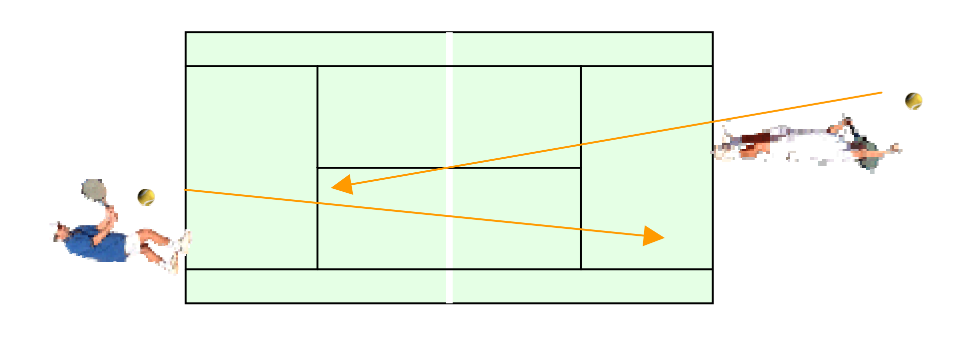
10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: preparación de jugadas con cambio de derecha invertida. Posición de red en ataque.** 1- Jugador de fondo (preparación de jugadas con cambio de derecha invertida): los pies deben estar situados dentro del rectángulo de juego y la pelota enviada por el contrincante debe botar por la parte del revés del jugador. 2- Acción que se ha de realizar: preparación de jugada con cambio de derecha invertida Golpe paralelo al medio (entre el jugador del fondo y el situado en la red) - Golpe paralelo al cuerpo del jugador situado en la red. - Golpe paralelo al pasillo del jugador situado en la red. - Golpe cruzado en abertura corta al jugador situado en el fondo.  1- Jugador de red: mantenimiento de una posición en paralelo respecto al adversario del fondo, situándose entre la línea de servicio y la red para cubrir el globo y su área de juego. 2- Acción que se ha de realizar: ante pelotas fáciles, interceptación del peloteo cruzado con volea rasa dirigida al medio. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (EN POSICION DE FONDO, REALIZAR PREPARACIONES DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA INVERTIDA —CON EFECTO LIFTADO—. POSICIÓN DE RED EN ATAQUE)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha a derecha (dos jugadores golpean en rueda y uno golpea solo). Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: realizar servicios liftados hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 25’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro pelotas al lado del revés de los dos jugadores situados en el fondo y en posición de dobles y éstos golpean siempre de derecha invertida. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro pelotas a dos jugadores que golpean una vez en contención de derecha y otra realizan un cambio de derecha invertida. Ejercicio 3: igual, pero cambiando de lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 1 2
PARTE FINAL 20’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío —modificado— (la pareja sólo puede golpear de derecha). Juego 2: el *winner.*	JUEGO 1 JUEGO 2	
TIEMPO TOTAL 60’				

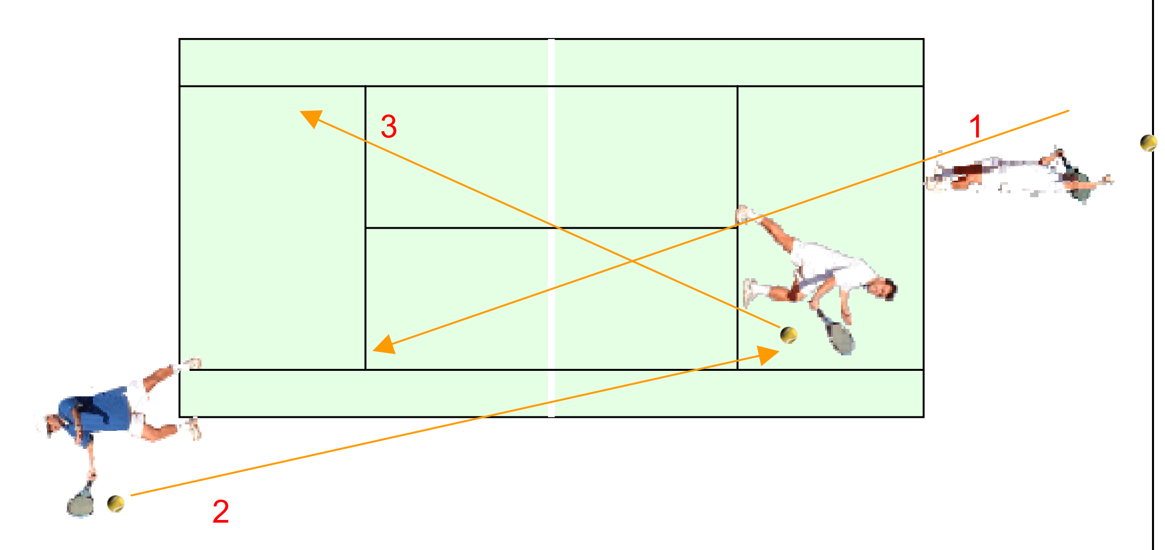
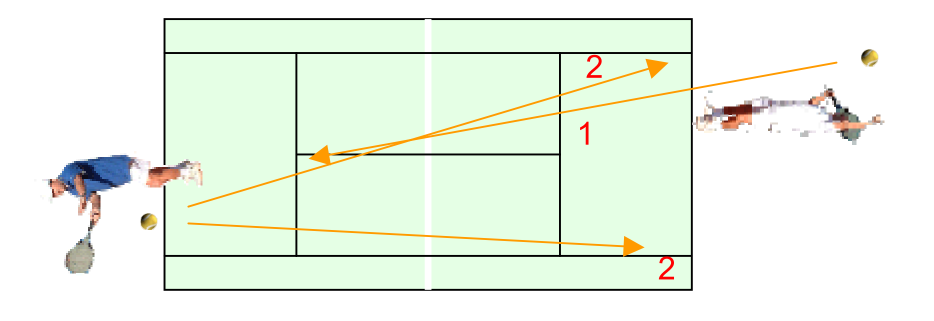
<table>
<tr>
<td>11ª semana</td>
<td>
TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.
Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto.
Acciones que se han de realizar:
1er servicio dirigido abierto y posterior golpeo al hueco (servicio a los dos cuadros).
1er servicio dirigido al medio y posterior golpeo a contrapie (servicio a los dos cuadros).
Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio.
Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés o al hueco.


Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto.
Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario.
Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el golpe posterior.
Acción que se ha de realizar: resto dirigido al revés, al hueco o al punto débil del contrario.

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DEL SERVICIO —CON POSTERIOR GOLPE AL HUECO O A CONTRAPIE— Y RESTO —CON CAMBIO DE DERECHA)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados hacia las zonas marcadas y posterior golpe al hueco o a contrapie contra restos con cambio de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee el posterior golpe al hueco o a contrapie. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios sobre el revés del jugador y éste resta cambiándose de derecha. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam individual.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

12ª semana	**TÁCTICA DEL INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y resto.** Concepto del 1er servicio: utilización del servicio para tener la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 1er servicio y posterior aproximación a la red. Concepto del resto del 1er servicio: utilización del resto para intentar que el adversario no tome la iniciativa en el golpe posterior al servicio. Acción que se ha de realizar: resto dirigido a los pies.  Concepto del 2º servicio: utilización del servicio para intentar que el adversario no tome la iniciativa del punto. Acción que se ha de realizar: 2º servicio dirigido al revés del adversario. Concepto del resto del 2º servicio: utilización del resto para intentar tomar la iniciativa en el posterior golpe. Acción que se ha de realizar: resto con cambio de derecha dirigido a contrapie, al hueco o al punto débil del contrario. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADA DE SERVICIO —CON APROXIMACIÓN A LA RED— Y RESTO —A LOS PIES O AL HUECO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo intentando introducir la bola en la zona sombreada. Ejercicio 2: realizar servicios cortados o liftados con posterior aproximación a la red y primera volea de posición, contra restos dirigidos hacia la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado y sube a la red y el profesor le lanza una pelota del carro para que golpee la primera volea de posición. Ejercicio 2: igual, pero cambiando de cuadro. Ejercicio 3: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios cortados sobre el resto del jugador y éste los dirige hacia la zona marcada. Ejercicio 4: igual, pero cambiando de cuadro.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey —modificado— (en el primer servicio hay que subir a la red y el segundo es opcional).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Ejercicio 1: liga individual en media pista paralela.	EJERCICIO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				
